



Ma már senki sem lepődik meg azon a kijelentésen, hogy a civilizált világ tévedett táplálkozási rendjének kialakításában. Jelentős élelmiszer-túlermelés mellett rosszul tápláltak vagyunk, egyre több embert sújtanak táplálkozási eredetű betegségek. Már-már úgy tűnik, hogy táplálék-kiegészítők nélkül nincs mód egészségünk megőrzésére.

TÁPLÁLKOZÁSUNK TÉVÚTJAI I.

# AZ ISMERETLEN TEJSAVÓ

## A gyereket a fürdővízzel

A hibák nemcsak bennünket terhelnek, hanem a mezőgazdaságot is, hisz a megtermelt élelmiszer-alapanyagok beltartalmi értéke nem felel meg szükségleteinknek. Termőtalajaink elsavanyodtak, és gazdasági állataink szervezetét – a miénkhez hasonlóan – elsavasodás jellemzi. Mindezek ellenére sem a mezőgazdasági, sem az élelmiszer-feldolgozási gyakorlatban nem születnek áttörő változtatások, sőt az ilyen szándékokkal gyakran éles szembefordulás tapasztalható.

Ez történt 2004-ben is, amikor a magyar tejtermelő gazdák az úgynevezett „tej-imitátumok” (reggeli tejjalok) nagyfokú piaci megjelenése ellen tündöttek. Joggal tették, mert ezek súlyosan befolyásolják az általuk előállított tej értékesíthetőségét. Heteken át számos sajtóorgánus foglalkozott e kérdéssel, amelynek eredményeként „a gyereket is kiöntöttük a fürdővízzel”. Széles körben elterjedt ugyanis az a vélemény, hogy a tejsavó, amely a „reggeli tejjal” egyik alapanyaga, ipari melléktermék. A vásárlói kedv visszaszorítása érde-

kében forgalmi adóját 15-ről 25%-ra emelték.

Ha a táplálkozási reformtörekvésekre egy kicsit is nyitottak lettünk volna, akkor észrevesszük, hogy a tejipar első reformtörekvéseit fojtottuk el „közös erővel”.

## Étel vagy hulladék?

Hagyományosnak hitt élelmiszer-feldolgozási eljárásainkat és ezekhez kapcsolódó fogyasztói szokásainkat tanácsos tehát felülvizsgálni. Néhány éve a korpát még csak a disznókkal etettük, ma pedig a teljes őrlésű lisztek a reform sütőipari termékek nélkülözhetetlen alapanyagai.

Csak néhány éve tudatosodott bennünk, hogy antibiotikum-fogyasztá-

sunk és ezek állati takarmányozásban való féktelen felhasználása mennyire felborítja szervezetünk mikrobiológiai egyensúlyát, kiirtja a hasznos bélbaktériumokat. E felismerést követően jelentek meg a probiotikus tejtermékek (élőflórás joghurtok) és az élelmi rostokban, emészthetetlen szénhidrátokban (oligoszacharidokban) gazdag prebiotikus élelmiszerek.

## Túl sok fehérje?

Két alapvető hibát ejtünk mindennapi táplálkozásunk során, s ezek nemcsak egészségi állapotunkat pecsételhetik meg, de környezetre, azaz mezőgazdaságra gyakorolt hatásuk sem elhanyagolható.

Túl sok és egyszerűen sokféle, nehezen emészthető fehérjét fogyasztunk (állati eredetű termékeket), másrészt túl sok könnyen emészthető és felszívódó szénhidrát (cukor, finomliszt) kerül táplálékunkba. Cukorfogyasztásunk például két évtized alatt tízszeresére nőtt, a hús pedig szinte minden étkezésünknek részévé vált.

Az állati fehérjék emésztése nagyon összetett folyamat, ezért szervezetünket

Tudomásul kell vennünk, hogy stresszhelyzetben az emésztőrendszer működése elégtelen. Ha már együtt élünk a stresszel, legalább étkezésünket tegyük könnyebbé testünk számára. Kitűnő és könnyen emészthető fehérjeforrást jelentenek a gabonák (mind a hét!), a hüvelyes növények és a tejsavó.

legalább úgy segítsük, hogy a különböző állati termékeket egy étkezésen belül ne fogyasszuk egyszerre. Tanácsos volna külön tojás-, hús- és tej- (tejtermék-) napot tartanunk.

## Védtelenül

Torzult fehérje- és szénhidrát-fogyasztási szokásaink képesek felborítani szervezetünk mikrobiológiai egyensúlyát, mert a vékonybélben zajló normális emésztési és felszívódási folyamatok következtében az emésztetlen fehérjetúlsúly ellenében relatív szénhidráthiány lép fel a vastagbélben. A vastagbél mikrobiológiai egyensúlya a szervezetünk számára kedvezőtlen, fehérjebontó, sok esetben kórokozó mikroorganizmusok javára billen, amelyek állandó jelenlétükkel komoly terhet jelenthetnek immunrendszerünk számára. Ha táplálkozásunkból hiányoznak a hasznos vastagbélflóra tápanyag-szükségletét jelentő élelmi rostok, emészthetetlen szénhidrátok, melyek teljesőrlésű gabonák, zöldség- és gyümölcsfélékben hozzáférhetőek, akkor a jótékony hatású mikrobák egyszerűen elhagyják tápcsatornánkat, és megszűnik testünk mikrobiológiai védelme.

## A savó mint probiotikum *Profiotikum*

A probiotikus tejtermékek, azaz az élőflórás joghurtok kedvező élettani hatásairól már vannak tapasztalataink.

A tejiparban nagy lehetőség rejlik egy olyan új termékkör piaci megjelenítésére, mely a fentiekhez igazodva, hozzáadott mikroorganizmusok (élőflóra) nélkül, egyszerűen összetevői által eszköze lehet a mikrobiológiai egyensúly megőrzésének. Ez nem más, mint a tejsavó.

Az édes tejsavó fehérje és szénhidrát alkotóinak arányossága nagy hasonlóságot mutat az anyatej paramétereivel. Fehérjetartalma könnyen emészthető, nagy biológiai értékű, alapvetően albuminokból és globulinokból áll, melyek az emberi vérplazma részei is. A tej ásványi anyagainak (cink, magnézium, vas, mangán, kalcium, foszfor, réz, szelén stb.) jelentős része, csaknem 80-85% nem a sajtban mint főtermékben koncentrálódik a gyártási folyamatok során, hanem a tejsavóban – ráadásul szerves kötésben, tehát szervezetünk számára jól hasznosuló formában.

A savó fontos vízben oldódó vitaminokat is tartalmaz, tejcukortartalma jelentős, ráadásul ez a cukor nem könnyen felszívódó!

Mind a gabona, mind a tej feldolgozása során lehetőség van olyan termékek előállítására, melyek rendszeres fogyasztásával megelőzhetjük a táplálkozási eredetű civilizációs betegségeket. E táplálékok pedig egyáltalán nem újak, csak feledésbe merültek. Néprajzi leírásokból, nagyszüleink elbeszéléseiből tudhatjuk, hogy mind a teljesőrlésű gabonák, mind a tejsavó használata mindennapos volt a háztartásokban. A „zsendice” tejsavóból készített savós túró. Erdélyben még ma is fogyasztják, levest készítenek belőle, vagy salátákhoz öntetként és tésztához adagolják. A savóból készül az „orda” (édes túró), vagy olasz nevéen „ricotta”, melynek fogyasztásával szintén hozzájuthatunk a rendkívül értékes, jól emészthető savófehérjéhez. ●